

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Sajtkrém, Paradicsom			Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Fokhagymás felvágott, Paradicsom			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Sajtos párizsi, Kígyóborka		
		Energia: 274,78 Kcal / 1 148,58 Kj			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 Kj			Energia: 279,82 Kcal / 1 169,65 Kj			Energia: 241,12 Kcal / 1 007,88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,93 g	8,46 g	4,69 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	7,55 g	6,92 g	2,07 g	7,19 g	4,42 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,51 g	14,99 g	0,87 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	44,95 g	18,00 g	1,33 g	42,01 g	14,99 g	1,11 g		
1,7			1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00145) Iskola	Gulyásleves , Fodros kocka , Tejfölös túró, Félbarna kenyér , Gyümölcs			Tojásleves , Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt , Müzliszelet, gyümölcsös			Zöldborsóleves , Petrezselymes burgonya , Rántott halrud , Csíki öntet			Jókai bableves, Tejbedara , Kakaószirot , Félbarna kenyér		
		Energia: 885,99 Kcal / 3 703,44 Kj			Energia: 529,44 Kcal / 2 213,06 Kj			Energia: 692,85 Kcal / 2 896,11 Kj			Energia: 741,18 Kcal / 3 098,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,05 g	27,73 g	7,25 g	25,31 g	30,21 g	3,79 g	23,95 g	31,85 g	5,43 g	27,10 g	18,97 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,16 g	0,44 g	3,87 g	38,43 g	7,88 g	3,24 g	92,87 g	5,33 g	3,98 g	114,61 g	42,18 g	2,47 g		
1,7,9,(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, BBQ Sonka, Paprika			Kifli, Kockasajt			Pizzás csiga		
		Energia: 178,61 Kcal / 746,59 Kj			Energia: 182,33 Kcal / 762,14 Kj			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 Kj			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,55 g	4,82 g	1,67 g	7,34 g	4,76 g	1,63 g	8,32 g	6,56 g	3,72 g	7,35 g	11,85 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,37 g	0,00 g	0,76 g	26,64 g	0,00 g	1,05 g	25,58 g	0,00 g	0,70 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7)			1,(10)			1,7			1,(3),(7),(9)				

